

植物の香りに親しみ

「心」いきいきと、「身体」すこやかに

## ペパーミント

学名：Mentha piperita

科名：シソ科

抽出部位：葉

産地：アメリカ、イギリス 他



古くからハーブティーや料理の風味づけなどに取り入れられてきた『ペパーミント』。清涼感のあるスッキリとした香りの成分「メントール」はキャンディーやチューインガム、歯磨き粉などのフレーバーに利用され多くの人に親しまれています。

ペパーミント精油は眠気を抑えるなどのリフレッシュ効果に優れ、長時間のドライブやお酒を飲み過ぎたときにおすすめです。また、呼吸器系の不調を和らげる作用もあるので、鼻づまりでツライときにも有効です。さらに、優れた殺菌・抗菌作用もあるため、香りを楽しみながら部屋の空気清浄や毎日の掃除にも活用できます。

### ○鼻づまり

ティッシュペーパーやコットンに精油を1〜2滴つけて吸い込む

### ○毎日の掃除に

〔掃除機〕 精油を1滴たらしたティッシュペーパーを吸い込ませる  
〔雑巾がけ〕 バケツの水に精油を1滴入れ、よく混ぜる

〔エアフレッシュナー〕 スプレー容器に

無水エタノール5ミッド、精油5滴を入れてよくかき混ぜ、精製水45ミッドを加える  
空気清浄や、浴室やトイレ、キッチン、エアコンなどの掃除に